MICHEL GUÉRARD

MINCEUR ESSENTIELLE

LA GRANDE CUISINE SANTÉ

ALBIN MICHEL

Sommaire

Avant-propos 6
Mode d'emploi 9
L'esprit du régime *Minceur Essentielle* 10

Première partie
Les principes, méthodes et techniques de base de la Grande Cuisine de Santé 13

1. COMMENT CUISINER SANTÉ-PLAISIR ? 14
Le sel 14
Le gras 16
Les cuissons 21

2. COMMENT PÂTISSER SANTÉ-PLAISIR ? 28
Le sucre 28
Le gras 34
Quelques coups de baguette magique 36
Quelques exemples de tours de passe-passe 43

3. LA BOÎTE À OUTILS DE LA CUISINE SANTÉ 46
Les Bouillons essentiels, mères et filles 48
Les Huiles-Parfums 56
Les Vinaigrettes essentielles 62
Les Sauces émulsionnées et autres bases 69
Les Liaisons potagères et les Coulis-coulants 75

4. LA CUISINE SANTÉ DE TOUS LES JOURS 84
Les salades simplissimes 84
Les plats familiaux "vite fait, bien fait" 89
Les nouveaux gratins de légumes 90
Les céréales 94

5. AIDE PRATIQUE 98
Ustensiles de préparation 98
Techniques de découpe 99
Glossaire 100
Une semaine type
Grande Cuisine de Santé 105

Deuxième partie
Les recettes Minceur Essentielle 107
Les crèmes, soupes et veloutés 108
Les entrées froides 128
Les entrées chaudes 168
Les salades 184
Les poissons 202
Les viandes 238
Les accompagnements/Plats végétariens 272
Les desserts froids 282
Les desserts chauds 322
LA GRANDE TRADITION REVISITÉE 327

Index alphabétique des recettes 368

Répertoire par type d'aliments et de parfums 372

Des cuissons plus saines

Les modes de cuisson qui suivent nous paraissent les mieux adaptés à la Cuisine de Santé.

La cuisson pochée
Elle consiste à plonger l'aliment à cuire dans un liquide : eau, bouillon, etc.

• En départ à froid
Les aliments à pocher, par le procédé d'échange, s'enrichissent des saveurs du liquide de cuisson, surtout s'il s'agit d'un bouillon aromatique ou d'un court-bouillon.
Cette cuisson est favorable aux poissons à chair fragile.
Les pièces de viande de deuxième catégorie, riches en petits nerfs, cartilages, s'attendrissent mieux si la cuisson est prolongée et maintenue à une température avoisinant les 98 °C (juste frémissante).
Dans le cas d'un pot-au-feu, cette cuisson pochée, en départ à froid, offrira un bouillon particulièrement sapide, grâce aux longs échanges entre liquide et viande.
Le bouillon pourra être totalement dégraissé, après être passé au frais.
Les légumes secs (haricots blancs, lentilles...) se cuisent pochés, en départ à froid.

• En départ à chaud
Ce mode de cuisson convient mieux pour cuire des pièces tendres, de première catégorie, *(par exemple, la pièce de bœuf à la ficelle, recette p. 268)*, permettant de bien conserver leurs qualités organoleptiques intrinsèques.
C'est aussi le mode de cuisson des poissons que l'on appelle "au bleu" (la truite, par exemple).
La majorité des légumes dits verts sont pochés à chaud et à découvert. Afin de leur conserver une belle couleur verte, ne pas oublier de les passer très rapidement à l'eau froide, juste après leur cuisson, ce qui permet de fixer leur couleur.
Une fois cuits, rafraîchis et égouttés, les légumes pourront être réchauffés de diverses manières : à la vapeur, au micro-ondes ou dans une casserole, avec un peu de matières grasses pour éviter qu'ils n'accrochent.
La cuisson pochée, lorsque l'élément à cuire n'est pas détaillé en petits morceaux, permet de limiter la perte en eau de constitution, et donc en vitamines hydrosolubles.

La cuisson vapeur
C'est une cuisson menée dans une ambiance saturée en vapeur humide très chaude, parfumée ou non. Cette cuisson, qui se fait traditionnellement sans ajout de matière grasse, est réputée conserver aux aliments arômes et vitamines. Tous les aliments peuvent être cuits à la vapeur (viandes, volailles, poissons, légumes, céréales, fruits).

La cuisson à l'étouffée
• En cocotte végétale *(ci-contre à droite)*
C'est une cuisson assez proche de la cuisson à la vapeur. Elle consiste à mettre, dans le fond d'une cocotte en fonte, une quantité raisonnable de liquide, puis d'y ajouter un élément aromatique (foin, herbes, algues) pour emmailloter l'élément à cuire (volaille, jambon, poisson...) et de le couvrir.

3. La boîte à outils de la Grande Cuisine de Santé

Cette boîte à outils représente une vraie mine pour le cuisinier professionnel ou amateur, qui pourra, de ce fait, organiser et préparer son travail à l'avance. Elle offre notamment des recettes de base, incontournables en Cuisine de Santé, pour nombre de sauces et de plats, faisant ainsi système, et que le cuisinier pourra utiliser comme bon lui semble, au gré de ses envies. Cette boîte à outils permet véritablement d'envisager une application industrielle, adaptée en particulier à la cuisine de collectivités.

Ce travail en amont peut sembler fastidieux, mais il faut rappeler que ces préparations se conservent bien : quelques jours au réfrigérateur, une semaine sous vide, et jusqu'à un an au congélateur. Il s'agira de les conditionner, sous la forme appropriée à leur utilisation (dosages de 50, 25 ou 15 cl par exemple). Si le cuisinier professionnel est habitué à travailler de cette manière, le cuisinier amateur prendra plaisir à profiter d'un long week-end pluvieux pour réaliser ces bases et confectionner, tout au long de la semaine, des repas savoureux et équilibrés, qu'il pourra notamment emporter avec lui sur son lieu de travail, dans un conditionnement adapté.
(voir les exemples de la semaine en Grande Cuisine de Santé p. 105)

Quelques exemples de cette boîte à outils

bouillon de légumes *(page 48)* + **feuilles de combava** = **bouillon de la mariée** *(page 53)* + **huile de verveine** *(page 57)* = **vinaigrette de la mariée** *(page 62)*

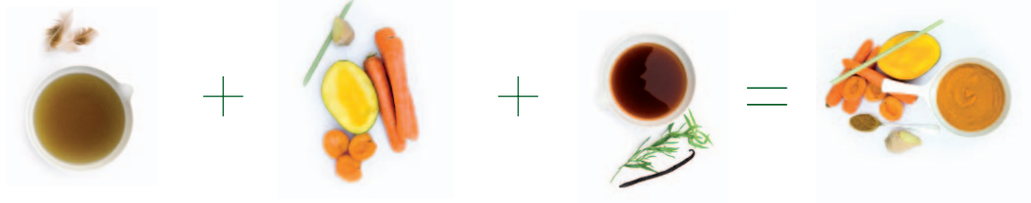
Servie, par exemple, avec la brochette de crevettes grillées, vinaigrette à la verveine *(recette p. 179)*.

bouillon de volaille *(page 50)* + **plantes et condiments** = **bouillon thaï** *(page 54)* + **huile de noix de coco** *(page 60)* = **vinaigrette thaï** *(page 64)*

Servie, par exemple, froide, avec la salade tiède de volaille à la thaï "landaise" *(recette p. 200)*, ou chaude, avec l'aile de raie à la vapeur de chou *(recette p. 202)*.

bouillon de volaille *(page 50)* + **légumes** = **liaison blanche** *(page 78)* + **bouillon sylvestre** *(page 54)* = **sauce blanche** *(page 79)*

Utilisée chaude pour la blanquette de veau "vite fait, bien fait" *(recette p. 89)*.



bouillon de volaille *(page 50)* + **légumes et condiments** + **bouillon Pondichéry** *(page 53)* = **liaison jaune** *(page 78)*

Utilisée chaude pour le curry d'agneau "vite fait, bien fait" *(recette p. 89)*.

bouillon de volaille *(page 50)* + **légumes** = **liaison blanche** *(page 78)* + **chapelure ou parmesan** = **gratin blanc** *(page 90)*

À faire joliment dorer au four !

Bouillon de volaille

recette pour 2 l de bouillon assez corsé

Temps de réalisation : 4 heures

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

1 poule (2 kg)
ou éventuellement 1 gros
ou 2 petits poulets
ou 1 poulet complété en poids
avec des abattis (tête, cou, ailerons, pattes, gésier, cœur et foie)
ou encore 1 canard, 1 pintade
ou 1 lapin
4 litres d'eau froide

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE

1 kg de légumes lavés, épluchés ou pelés, puis émincés grossièrement :
• 300 g de carottes
• 300 g de poireaux
• 300 g d'oignons
• 100 g de céleri-branche
1/2 oignon non pelé, coupé en deux et fortement coloré dans le fond d'une poêle (ce procédé permet d'ambrer le bouillon et de lui communiquer un léger goût de noisette torréfiée)
2 gousses d'ail non pelées et écrasées (ail en chemise)
3 clous de girofle
1 bouquet garni
25 g de gros sel

À NOTER : La volaille ayant servi à la cuisson du bouillon pourra être utilisée pour réaliser une salade, comme la salade tiède de volaille thaï "landaise" *(recette p. 200)*, ou encore venir agrémenter, après avoir été mise en charpie à la fourchette, par exemple, la salade de spaghetti aux légumes grillés *(recette p. 87)*.

RECETTE

1. Faire couper par votre boucher-volailler la poule ou le poulet en deux, dans le sens de la colonne vertébrale.

2. Piquer régulièrement la peau de la volaille, à coups de dents de fourchette, pour permettre l'élimination, pendant la (courte) cuisson, de la graisse qui se trouve sous la peau. Poser les deux moitiés de volaille sur un plat à rôtir, peau en l'air, et le rentrer à four chaud (220 °C, th. 7-8), avec les abattis éventuellement.

3. Enlever du four dès que la peau est blond tendre, égoutter et déposer les deux moitiés de volaille au fond de la grosse marmite de cuisson.

4. Recouvrir de 4 litres d'eau froide et porter à ébullition lente.

5. À l'aide d'une petite louche, écumer soigneusement la couche d'impuretés (sang et albumines qui remontent en surface). Renouveler l'opération, qui peut durer 5 à 8 min, jusqu'à disparition complète de cette écume d'impuretés.

6. Ajouter tous les ingrédients de la garniture aromatique . Saler, très légèrement, avec le gros sel.

7. Laisser cuire doucement, à frémissements, sur petit feu, pendant 3 à 4 h, à découvert. La viande est cuite lorsqu'une aiguille à tricoter peut s'y enfoncer sans résistance. La cuisson lente, à tout petits bouillons, permet d'obtenir un bouillon limpide.

8. En fin de cuisson, à l'aide d'une écumoire à manche, enlever les légumes et la viande.

9. Mettre au frais : s'il reste encore un peu de graisse, celle-ci figera en surface et pourra être facilement retirée à l'aide d'une cuillère.

10. Filtrer enfin le bouillon à travers une passoire ou un chinois-étamine, en s'arrêtant au moment où apparaissent les impuretés, déposées dans le fond de la marmite de cuisson et de couleur trouble, qu'il ne faut pas utiliser. On doit obtenir environ 2 litres de bouillon.

LES QUATRE ÉTAPES DU PAS À PAS

S'il n'est pas utilisé en totalité, ce bouillon peut être versé dans des contenants adaptés (pots en plastique munis de couvercles hermétiques, sacs de congélation) et placé au congélateur, qui le conservera dans la limite d'une année. On peut ainsi en constituer une réserve, dans laquelle on viendra puiser au gré de ses besoins (bouillon à consommer seul, ou pour une liaison, une vinaigrette, la cuisson d'aliments, etc.).

Coulis-coulant exotique

12 calories pour 10 g, soit 1 cuil. à soupe – Temps de réalisation : 10 min
Marché pour 360 g

INGRÉDIENTS

240 g de mangue mûre
4 cuil. à soupe rase de fromage blanc à 0 % de matière grasse
4 cuil. à café de lait de noix de coco
4 cuil. à café de sauce soja
4 cuil. à soupe de café (expresso)
4 cuil. à café d'huile de noisette
Sel, poivre

RECETTE

1. Broyer la mangue au mixeur jusqu'à obtenir une purée lisse.
2. Ajouter le fromage blanc, le lait de noix de coco, la sauce soja, le café et l'huile de noisette.
3. Assaisonner de sel et de poivre. Broyer à nouveau au mixeur et vérifier l'assaisonnement.
4. Verser dans un petit bol. Garder au frais.

Ce Coulis-coulant fait des merveilles dans une salade de volaille grillée, ou en liaison, dans une salade de nouilles asiatiques, ou encore en remplacement de la mayonnaise dans un sandwich au poulet, pour lui donner du chien.

Coulis-coulant printanier

4 calories pour 10 g, soit 1 cuil. à soupe – Temps de réalisation : 20 min
Marché pour 400 g

INGRÉDIENTS

200 g de petits pois surgelés
40 g de roquette ou mesclun de salades
40 g de persil frais effeuillé
1 pincée de fructose (ou autres sucres, *voir p. 33*)
1 cuil. à café rase de sel
10 cl d'eau

RECETTE

1. Blanchir le persil et la roquette, en les plongeant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante salée.
Rafraîchir à l'eau froide et égoutter.
2. Broyer les petits pois surgelés au mixeur pendant 30 secondes.
3. Faire bouillir 10 cl d'eau avec le fructose et le sel, puis verser immédiatement sur les petits pois. Broyer à nouveau, pendant 2 min, en incorporant le persil et la roquette blanchis, jusqu'à obtenir une purée fine.
4. Rectifier l'assaisonnement. Passer au tamis et réserver au frais.

ASTUCE : Pour renforcer la complexité aromatique de ce Coulis-coulant, on peut ajouter à la préparation quelques feuilles de basilic vert.

Ce Coulis-coulant peut être utilisé comme un pesto vert et sera délicieux avec des tagliatelles, quelques copeaux de parmesan et un reste de viande effilochée (lapin, volaille), ou même, quelques belles coquilles saint-jacques grillées.

60 calories par personne – Temps de réalisation : 40 min

Crème printanière d'asperges vertes

Marché pour 3/4 personnes

Niveau de difficulté : ★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

1 botte d'asperges vertes (300 g)
70 g de blancs de poireaux*
70 g d'oignons*
** nettoyés et pelés*
80 cl de bouillon de volaille maison *(recette p. 50)* ou obtenu à partir de bouillon déshydraté en tablette
10 cl de lait demi-écrémé
1 cuil. à café d'huile d'olive
Sel

RECETTE

1. Préparation de la soupe
Trancher les pointes d'asperges à 3 cm de la pointe. Réserver.

2. Émincer toutes les queues d'asperges, ainsi que les oignons et les blancs de poireaux.

3. Dans une casserole, mettre à chauffer l'huile d'olive, y faire suer, à découvert, sans coloration, les oignons et les poireaux pendant 3 min. Ajouter les queues d'asperges. Faire suer 3 min à nouveau. Saler. Verser le bouillon de volaille, couvrir et laisser cuire à feu moyen 25 à 30 min.

4. Faire bouillir le lait. Verser le mélange (3) dans le bol du mixeur et broyer finement. Ajouter le lait. Passer au chinois. Vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

5. Finition et dressage
Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 4 à 5 min les pointes d'asperges réservées. Les rafraîchir à l'eau froide et les égoutter.

6. Servir la soupe réservée au chaud, après y avoir délicatement déposé les pointes d'asperges en guise de garniture.

LE PLUS : À l'aide d'un couteau économe ou d'une rasette, on peut tailler de fins rubans d'asperges crues (en partant de la pointe jusqu'à la queue). Les conserver dans de l'eau glacée et les disposer pêle-mêle sur la soupe avant de servir.

140 calories par personne – Temps de réalisation : 20 min

Œuf mollet en habit vert

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

200 g de haricots verts
4 champignons de Paris bien blancs et fermes
1 cuil. à café d'échalote pelée et hachée
4 cuil. à soupe de vinaigrette sylvestre *(recette p. 63)*

INGRÉDIENTS DE CUISSON DES ŒUFS

4 œufs
1 pincée de gros sel
1 cuil. à soupe de vinaigre d'alcool

INGRÉDIENTS DE FINITION

4 cuil. à soupe de sauce verte *(recette p. 76)*
4 petites poignées de mesclun
Quelques pluches d'herbes aromatiques fraîches
Fleur de sel, poivre du moulin

RECETTE

1. Préparation de la salade

Équeuter soigneusement les haricots verts et les mettre à cuire dans une eau bouillante bien salée (6 à 8 min) suivant leur grosseur. Les sortir rapidement de l'eau de cuisson, à l'aide d'une écumoire, et les plonger 20 secondes dans un récipient d'eau glacée, puis les égoutter.

2. Cuisson des œufs

Dans une casserole d'eau bouillante salée, additionnée de vinaigre d'alcool, mettre les œufs à cuire 5 min. Après cuisson, les rafraîchir et les écaler (peler) délicatement.

3. Essuyer simplement les champignons de Paris avec un torchon (ne pas les passer sous l'eau). Les couper en fines lamelles (têtes et pieds). Les mettre dans un saladier avec l'échalote et les haricots verts. Assaisonner avec la vinaigrette sylvestre et bien remuer.

4. Dressage

Sur chaque assiette, former avec ce mélange de légumes un nid au centre duquel sera posé l'œuf. Le napper de la sauce verte et disposer tout autour de belles feuilles de mesclun lustrées avec un peu de vinaigrette sylvestre.
Ajouter sur chaque œuf une pincée de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et quelques pluches d'herbes fraîches.

110 calories par personne – Temps de réalisation : 1 h 30 (et 3 h de repos)

Terrine fondante de légumes

Marché pour 6 personnes

Niveau de difficulté : ★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

8 tomates moyennes
4 courgettes moyennes
2 petites aubergines
4 petites échalotes épluchées entières
2 gousses d'ail épluchées, coupées en deux et débarrassées de leur germe
3 feuilles de laurier
4 brins de thym frais
1 cuil. à café rase de fructose *(ou autres sucres, voir p. 33)*
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

INGRÉDIENTS DE FINITION

1 cuil. à soupe de vinaigrette thaï (*recette p. 64*)
2 petites poignées de pousses de salade fraîches (mesclun)

.../...

RECETTE

1. Préparation des légumes

Plonger quelques secondes les tomates dans une casserole d'eau bouillante, afin de pouvoir les peler très facilement. Les récupérer à l'aide d'une écumoire et les rafraîchir à l'eau glacée. Les peler et les couper en deux. Les presser légèrement à la main pour en éliminer l'eau de végétation et les petites graines.

2. Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6). Ranger les tomates sur une plaque du four, les cœurs vers le haut. Les badigeonner au pinceau d'un peu d'huile d'olive. Les assaisonner de sel, de poivre, de fructose. Parsemer d'une branche de thym émietté et d'une feuille de laurier grossièrement hachée.

3. Dans une feuille de papier aluminium longue de 30 cm, poser les échalotes, l'ail, la branche de thym, une demi-feuille de laurier, 1 cuil. à soupe d'eau et une pincée de sel. Refermer comme une papillote. Mettre à cuire au four 45 min, avec les tomates.

4. Peler les courgettes à l'économe, une fois sur deux, de façon à laisser entre les longueurs pelées des lanières régulières de peau verte. Peler entièrement les aubergines. Les couper en deux dans le sens de la longueur.

5. Mettre l'huile d'olive restante dans un plat à gratin et faire chauffer au four à 200 °C (th. 6-7). Ajouter les courgettes entières et les moitiés d'aubergines. Les faire colorer légèrement au four. Puis assaisonner de sel, poivre, thym et laurier. Recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Laisser cuire 30 à 40 min à la même température. En cours de cuisson, ajouter à la cuillère un peu d'eau dans le plat afin d'éviter que les légumes ne brûlent grâce à la formation de vapeur.

.../...

200 calories par personne – Temps de réalisation : 2 h (et 24 h de repos) / À préparer la veille

Terrine de raie en gelée maraîchère

Marché pour 6 personnes

Niveau de difficulté : ★★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

1 aile de raie de 700 g

INGRÉDIENTS DU COURT-BOUILLON

80 g d'oignons pelés et émincés
1,5 litre d'eau
1 gousse d'ail pelée et écrasée
1 petit bouquet garni
10 cl de vinaigre d'alcool blanc
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 cuil. à soupe de gros sel
1 cuil. à café de poivre mignonnette

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE DE LÉGUMES

2 bulbes de fenouil
(400 g en poids brut et 160 g en poids net)
8 asperges vertes
100 g de bouquets de brocolis
2 cuil. à soupe de feuilles de cresson frais
1 pointe de couteau de safran
40 cl d'eau
1/2 tablette de bouillon de volaille déshydraté
30 g de câpres
1 pincée de fructose
(ou autres sucres, voir p. 33)
Sel

INGRÉDIENTS DE LA GELÉE

50 cl de bouillon de cuisson de la raie
5 feuilles de gélatine

.../...

RECETTE

1. Préparation et cuisson des légumes

Parer les bulbes de fenouils en rafraîchissant la coupe des talons et en enlevant au couteau le plumet et les tiges. Les réserver. Couper les bulbes en deux dans le sens de la hauteur. Les ranger dans le fond d'une casserole. Recouvrir à hauteur d'eau, puis ajouter la demi-tablette de bouillon de volaille déshydraté, du sel, le safran et le fructose. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 min environ.

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire 6 min les asperges, puis les rafraîchir à l'eau froide et les égoutter. Mettre à cuire ensuite les bouquets de brocolis pendant 8 min, les rafraîchir et les égoutter. Réserver les légumes au frais.

3. Préparation du court-bouillon

Dans une grande casserole, verser 1,5 litre d'eau, le vin blanc, le vinaigre d'alcool blanc, l'oignon émincé, la gousse d'ail, le bouquet garni, le gros sel et le poivre mignonnette. Laisser cuire 15 min à feu doux.

4. Laver l'aile de raie à l'eau froide afin d'enlever la matière visqueuse qui recouvre sa peau. La déposer dans un plat creux de cuisson en fonte émaillée. Verser dessus le court-bouillon. Poser le plat directement sur le feu et mettre à cuire à feu doux, à petits bouillonnements, pendant 20 min environ. À la fin de la cuisson, enlever délicatement la raie et la déposer sur un plat. Ôter de la raie la peau blanche. Lever le filet de l'arête centrale et enlever la peau noire sur l'autre filet. Diviser en trois portions égales et réserver.

5. Préparation de la gelée

Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un saladier d'eau froide (*pour la préparation de la gélatine, voir p. 41*). Passer au chinois-étamine 50 cl de bouillon de cuisson de la raie (3). Le porter à ébullition dans une petite casserole et retirer du feu. Égoutter les feuilles de gélatine et les faire fondre dans le court-bouillon. Laisser refroidir jusqu'à ce que le liquide ait une consistance huileuse, c'est-à-dire qu'il soit prêt à "prendre".

.../...

330 calories par personne – Temps de réalisation : 45 min

Bar poché dans un thé d'herbes et de légumes

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

1 bar vidé et écaillé (de 800 g à 1 kg)
50 cl de bouillon de légumes *(recette p. 48)*
Sel

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE DE LÉGUMES

4 petites pommes de terre Charlotte
12 petites asperges vertes pelées
150 g de feuilles de chou vert tendre
70 g de blancs de poireaux
40 g de carottes pelées et cannelées
2 oignons blancs nouveaux

INGRÉDIENTS DE FINITION

4 tranches de citron pelé à vif
2 chips d'ail (*recette p. 75*)
1 cuil. à café de feuilles d'estragon*
1 cuil. à soupe de pluches de cerfeuil*
1 cuil. à soupe de pluches d'aneth*
* *frais*
1 cuil. à soupe de sauce teriyaki
Fleur de sel

RECETTE

1. À l'aide d'un petit couteau fin et pointu, lever les filets du bar et en retirer les arêtes. Détailler chaque filet en deux dans le sens de la largeur, afin d'obtenir quatre morceaux. Réserver au frais.
Mettre la moitié du bouillon de légumes à chauffer, jusqu'à ébullition, dans une petite casserole, avec les chips d'ail et la sauce teriyaki. Retirer du feu et laisser infuser, à couvert. Le restant du bouillon de légumes servira à chauffer la garniture de légumes.

2. Préparation des légumes

Laver les feuilles de chou vert et ôter au couteau fin la côte centrale. Peler les carottes, les canneler à l'aide d'un couteau-canneleur (facultatif) et les détailler en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Fendre les blancs de poireaux, les couper en morceaux de 4 cm de longueur, puis en julienne. Peler les deux oignons blancs et les couper en fines rondelles.

3. Cuisson des légumes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, mettre à cuire les pommes de terre lavées, non pelées, pendant 20 min, puis les éplucher et les garder au chaud dans le bouillon de légumes restant (1).
Faire cuire séparément, à l'eau bouillante salée, les asperges (5 min), les feuilles de chou vert (4 min), les blancs de poireaux en julienne (4 min), les oignons nouveaux (3 min), les carottes (6 min).
Au terme de chaque cuisson, retirer les légumes de l'eau à l'aide d'une écumoire, les refroidir à l'eau fraîche et les égoutter.
Les disposer dans un plat creux. Recouvrir du restant de bouillon de légumes chaud (1). Couper les pointes des asperges à 5 cm de la pointe et le reste des queues en petits dés de 5 mm de section.

4. Cuisson du bar

Assaisonner de sel et de poivre les quatre morceaux de bar. Les déposer dans un plat creux en fonte, puis verser dessus le bouillon de légumes infusé aux chips d'ail et à la sauce teriyaki.
Poser le plat directement sur le feu et porter le bouillon à ébullition.
Couvrir le plat d'une feuille de papier aluminium.
L'éloigner du feu : le bar va ainsi cuire tout doucement.
Au bout de 5 min, il doit être, selon la sonde thermique, à 49-50 °C à cœur, idéal à servir.

5. Dressage

Dans des assiettes légèrement creuses, déposer chacun des morceaux de bar au centre, décoller la moitié de la peau et la replier sur elle-même (ou retirer simplement la peau).
Répartir tout autour les légumes pêle-mêle et arroser du bouillon infusé de cuisson. Parsemer de fines herbes fraîches et décorer des rondelles de citron. Saupoudrer le poisson d'un peu de fleur de sel.

165 calories par personne – Temps de réalisation : 40 min

Piccatas de lotte, sauce croquante au safran

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

400 g de filets de lotte fraîche
4 filets d'anchois à l'huile d'olive
12 petites feuilles d'estragon*
12 petites feuilles de persil plat*
12 pluches de cerfeuil*
** frais*
2 pointes de couteau de safran en poudre
1 cuil. à café d'huile d'olive

INGRÉDIENTS DE LA SAUCE ET DE LA GARNITURE

20 cl de jus de moules ou fumet de poisson maison ou obtenu à partir de fumet de poisson déshydraté en poudre, préalablement délayé
1 cuil. à soupe de zestes de citron
12 graines de coriandre
1 pincée de safran en pistil
1 pincée de fleur de thym
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil, estragon, cerfeuil)
2 cuil. à soupe de vinaigrette santé (*recette p. 66*)

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE

250 g de courgettes non pelées, taillées en dés de 1 cm de section
100 g de mousserons équeutés et laissés entiers
200 g de tomates mondées détaillées en dés de 5 mm de section
1 cuil. à café d'huile d'olive
Sel, poivre

LA RECETTE

1. Préparation des piccatas

À l'aide d'un couteau souple, enlever la fine peau qui recouvre les filets de lotte. Puis, les détailler en 12 piccatas (petites escalopes fines rondes) de 1,5 cm d'épaisseur. Inciser chaque piccata en portefeuille, de manière à former une petite poche. Assaisonner légèrement l'intérieur. Farcir chaque piccata avec le tiers d'un filet d'anchois, 1 feuille d'estragon, 1 petite feuille de persil et 1 pluche de cerfeuil. Les refermer et les saupoudrer de safran. Garder au frais.

2. Préparation de la sauce

Dans une petite casserole, verser le jus de moule ou le fumet de poisson, les graines de coriandre, le safran et la fleur de thym. Porter l'ensemble à ébullition pendant 1 min. Retirer du feu et assaisonner.

3. Tailler les zestes de citron en fine julienne. Les faire blanchir dans une casserole d'eau froide, que l'on porte à ébullition, pendant 1 min. Égoutter et rafraîchir les zestes à l'eau froide. Répéter deux fois l'opération, à l'identique, afin d'en ôter l'amertume.

4. Préparation de la garniture et cuisson des piccatas

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer 1 cuil. à café d'huile d'olive. Y mettre à cuire les dés de courgettes pendant 2 min, puis les mousserons pendant encore 2 min, afin de les faire blondir. Assaisonner de sel et de poivre. Égoutter et plonger ces légumes dans la sauce (2). Y ajouter les dés de tomates mondées, les zestes de citron, les fines herbes hachées et la vinaigrette santé. Porter l'ensemble à ébullition. Vérifier l'assaisonnement et retirer du feu.

5. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer 1 cuil. à café d'huile d'olive. Assaisonner légèrement les piccatas et les faire cuire 2 min de chaque côté. Les égoutter ensuite sur un papier absorbant.

6. Dressage

Répartir les légumes et la sauce dans chaque assiette chaude. Disposer dessus trois piccatas et décorer de pluches de cerfeuil.

265 calories par personne – Temps de réalisation : 3 h

Braisade de joue de bœuf au four

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

500 g de joue de bœuf parée (dégraissée et dénervée)
100 g de carottes*
80 g d'oignons*
** pelés et taillés en brunoise (petits dés de 2 à 4 mm de section)*
1 gousse d'ail en chemise (non pelée)
1 petit bouquet garni
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

INGRÉDIENTS DE CUISSON

30 cl de vin rouge (type madiran)
6 graines de cumin
6 graines de coriandre
1 pointe de couteau de safran en poudre
1 pincée de fructose *(ou autres sucres, voir p. 33)*
50 cl de fond de veau maison ou obtenu à partir de fond de veau déshydraté en poudre
1 cuil. à soupe de Maïzena délayée dans un peu d'eau froide
Sel, poivre

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE

250 g de carottes
25 cl d'eau
1/4 de cuil. à café de graines de cumin
1/4 de tablette de bouillon de volaille déshydraté
1 pincée de fructose *(ou autres sucres, voir p. 33)*

RECETTE

1. Cuisson de la viande

Dans une casserole, réunir le vin rouge avec les graines de cumin et de coriandre, le safran en poudre et le fructose. Porter l'ensemble à ébullition pendant 3 à 4 min. Ajouter ensuite le fond de veau, faire bouillir et retirer du feu.

2. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
Dans une cocotte en fonte légèrement enduite d'huile d'olive, faire suer à découvert, sans coloration, la brunoise de carottes et d'oignons. Ajouter la joue de bœuf assaisonnée de sel et de poivre. La faire colorer légèrement des deux côtés. Mettre l'ail et le bouquet garni. Verser le fond de cuisson (1) dessus. Porter à ébullition. Dégraisser en enlevant, à l'aide d'une cuillère à soupe, les taches de graisse se formant à la surface. Couvrir et mettre à cuire au four pendant 2 h 30 environ (la joue doit être fondante).

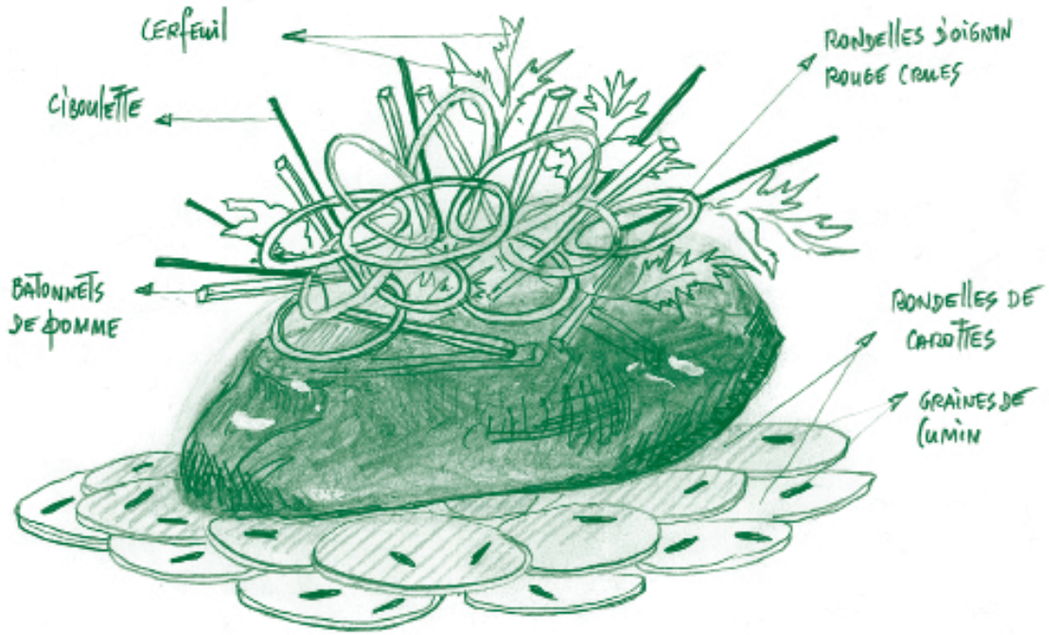
3. Préparation et cuisson des carottes

Éplucher, laver et tailler les carottes en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur. Les mettre dans une petite casserole avec l'eau, le quart de tablette de bouillon de volaille, les graines de cumin et le fructose. Laisser cuire à couvert à feu moyen pendant 30 min environ.

4. Préparation de la salade croquante d'accompagnement

Dans un petit saladier, réunir l'oignon rouge émincé, le cerfeuil, la ciboulette et les bâtonnets de pommes. Recouvrir d'eau glacée et réserver.

5. Au terme de la cuisson de la joue, enlever la cocotte du four. Poser la joue sur un plat et la recouvrir de film alimentaire afin d'éviter qu'elle ne sèche.



INGRÉDIENTS DE LA SALADE CROQUANTE D'ACCOMPAGNEMENT

1 petit oignon rouge pelé et émincé (50 g)
1 cuil. à soupe de pluches de cerfeuil frais
1 cuil. à soupe de bâtonnets de ciboulette fraiche
40 g de pomme granny-smith taillée en petits bâtonnets de 3 mm sur 5 cm de section

6. Verser la Maïzena dans le fond de cuisson (2) pour le lier. Vérifier l'assaisonnement. Filtrer à l'aide d'un chinois pour ne garder que l'élément liquide. Tenir au chaud.

7. Dressage

Couper la joue en quatre parts. La faire réchauffer doucement dans la sauce (6). Dresser un lit de carottes sur chaque assiette chaude. Y poser dessus un morceau de joue et le napper de sauce. Bien égoutter la salade croquante et la disposer joliment, en bouquets, sur chaque morceau de joue.

180 calories par personne – Temps de réalisation : 30 min

Pot-au-feu de légumes au bouillon de la mariée

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

4 carottes moyennes
4 petits poireaux
4 petits navets nouveaux
4 petits oignons nouveaux
2 branches de céleri
4 bouquets de chou-fleur
4 tomates moyennes
2 courgettes moyennes
100 g de haricots verts frais
50 g de petits pois écossés frais ou surgelés

INGRÉDIENTS DE CUISSON

4 litres d'eau
1 bouquet garni
Gros sel

INGRÉDIENTS DU BOUILLON

30 cl de bouillon de la mariée *(recette p. 53)*
1,5 g de ras el-hanout

POUR LA PETITE HISTOIRE :

La mariée était l'exquise Delphine Arnault, pour qui ce bouillon épicé fut créé en guise de "patience" à l'entrée de son dîner de noces. Servi délicatement en tasse fine, il accompagnait un œuf au caviar "à la coque". En version plus rustique, il s'invitait presque toujours à la table lors des lendemains de noces, dans les Landes, au XIXe siècle.

ASTUCE : Ce pot-au-feu de légumes peut être confectionné toute l'année avec différents légumes, selon la saison.

RECETTE

1. Nettoyage et préparation des légumes

Peler les carottes à l'économe et les garder entières. Trancher les racines des poireaux et leur partie la plus verte, de façon à ne garder presque que le blanc du légume. Éplucher les navets, les oignons nouveaux et les branches de céleri.

Préparer les bouquets de chou-fleur. Équeuter les haricots verts, en ôtant les fils si nécessaire. Écosser les petits pois.

Monder les tomates en les plongeant quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante avant de les peler et les couper en quatre. En extraire l'eau de végétation et les graines.

Tailler les courgettes en quatre tronçons, dans le sens de la longueur, en conservant la peau.

2. Cuisson des légumes

Dans une grande casserole, mettre l'eau à bouillir avec le gros sel et le bouquet garni. Y plonger les carottes et les poireaux. À la reprise d'ébullition, laisser cuire à découvert 10 min, à feu moyen. Ajouter le chou-fleur, le céleri-branche, les navets et les oignons nouveaux, puis laisser cuire 5 min.

Ajouter les haricots verts et les courgettes, et prolonger la cuisson de 5 min. Terminer par les petits pois et les quartiers de tomates mondées, à cuire pendant encore 2 min. Retirer du feu.

3. Entre-temps, dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de la mariée additionné de ras el-hanout.

4. Dressage

En fin de cuisson, égoutter tous les légumes et les dresser harmonieusement dans de grandes assiettes creuses chaudes. Arroser généreusement du bouillon de la mariée.

On peut ajouter quelques feuilles de menthe fraîche ou un peu de citronnelle hachée.

360 calories par personne - Temps de réalisation : 2 h (et 24 h de repos)
À commencer la veille

Grande Tradition Revisitée

Cassoulet “sans péché” d’Eugénie

Marché pour 10 personnes

Niveau de difficulté : ★★★

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

500 g de haricots coco de Paimpol ou autres (haricots blancs secs)
2 litres d’eau froide
10 g de couenne de poitrine fumée, bien dégraissée
1 carotte pelée et coupée en quatre
1 oignon pelé et coupé en deux
1 petit bouquet garni

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE DE LÉGUMES

350 g de poireaux taillés en paysanne (petites lamelles carrées de 5 mm de section)
350 g de courgettes*
350 g de carottes*
** pelées et taillées en dés de 1 cm de section*
350 g de tomates confites *(recette p. 74)*

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE DE VIANDES

3 cuisses de canard maigre et dégraissé, sans la peau
400 g de filet mignon de porc dégraissé
1 gousse d’ail écrasée non pelée
2 feuilles de laurier-sauce frais, coupées en morceaux
1 cuil. à café de fleur de thym frais
2 cuil. à soupe de gros sel
10 grains de poivre noir
.../...

RECETTE

1. Préparation des viandes

Découper les cuisses de canard en deux, à la jointure. Parer le filet mignon de porc. Les mettre dans un récipient creux, assaisonner de gros sel, de poivre noir, de fleur de thym et de laurier. Laisser macérer toute une nuit au frais.

2. Démarrage des boudins de volaille *(ingrédients p. 342)*

Dans une casserole, mettre le lait avec l’oignon émincé, le clou de girofle, les 4-épices et la noix muscade. Porter à ébullition, retirer du feu, couvrir la casserole de film alimentaire bien ajusté, laisser infuser toute la nuit, puis passer au chinois-étamine.

3. Cuisson des haricots et des légumes

A. Dans une grande casserole, mettre à cuire les haricots coco avec la couenne, la carotte, l’oignon et le bouquet garni. Mouiller avec 2 litres d’eau froide, laisser cuire couvert, à frémissements, pendant 45 min environ. Saler en fin de cuisson. Laisser refroidir dans la casserole.

B. Faire cuire séparément, dans une autre casserole d’eau bouillante salée, les ingrédients de la garniture de légumes, en commençant par les poireaux pendant 5 min. Les sortir à l’écumoire et les rafraîchir à l’eau glacée, puis les égoutter. Répéter l’opération pour les autres légumes de la garniture, en suivant l’ordre de cuisson et les temps indiqués : 6 min pour les courgettes ; 14 min pour les carottes.
.../...

Temps de réalisation : 1 h (et 4 h de prise au froid)

Tarte renversée aux fraises gariguette

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★★

Nombre de calories selon le sucre choisi
Fructose : 170 calories/personne
Aspartame : 140 calories/personne
Xylitol : 180 calories/personne
Sucre : 200 calories/personne
Miel : 190 calories/personne

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

700 g de fraises gariguette
1/2 citron jaune (jus)
1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche
4 cuil. à café bombées de fructose *(ou autres sucres, selon votre choix calorique personnel, voir p. 33)*
2 feuilles de gélatine
15 cl d'eau
.../...

RECETTE

1. Préparation du sorbet à la fraise
Laver et équeuter 250 g de fraises gariguette. Presser le jus du demi-citron jaune et en arroser les fraises. Bien mélanger.

2. Dans une casserole, porter à ébullition 5 cl d'eau avec 2 cuil. à café bombées de fructose (attention à ne pas laisser s'évaporer le liquide). Retirer du feu et verser aussitôt ce sirop sur les fraises. Passer l'ensemble au mixeur. Mettre la préparation obtenue dans la sorbetière et turbiner jusqu'à obtenir une consistance moelleuse. Réserver le sorbet aux fraises ainsi obtenu dans un récipient au congélateur.

3. Préparation de la gelée de fraises à la menthe
Laver et équeuter 250 g de fraises. Les mettre dans un saladier avec 10 cl d'eau et 2 cuil. à café bombées de fructose. Ajouter la poignée de feuilles de menthe.

4. Dans une grande casserole, porter à ébullition environ 1 litre d'eau, puis poser le saladier contenant les fraises (3) sur la casserole, pour les faire cuire au bain-marie. Recouvrir le saladier de film alimentaire et laisser cuire l'ensemble pendant 20 min environ.

5. Filtrer l'infusion de fraises à la menthe (4) au chinois-étamine pour en récupérer le jus. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide *(pour la préparation de la gélatine, voir p. 41)*. Récupérer 20 cl d'infusion de fraises à la menthe, encore chaude, et y faire dissoudre la gélatine ramollie (le restant de jus de fraise ne servira pas dans cette recette).
.../...

Temps de réalisation : 45 min

Poire au poivre du Sichuan, sorbet à la mûre et tuile aux noisettes et épices

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★★

Nombre de calories selon le sucre choisi
Fructose : 185 calories/personne
Aspartame : 155 calories/personne
Xylitol : 200 calories/personne
Sucre : 230 calories/personne
Miel : 210 calories/personne

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

4 poires williams
250 g de mûres fraîches ou congelées
1/2 citron jaune (jus)
1 cuil. à café bombée de farine
8 cuil. à soupe bombées de fructose *(ou autres sucres, selon votre choix calorique personnel, voir p. 33)*
1 cuil. à soupe bombée de sucre glace
1 cuil. à soupe bombée de poudre de noisette
1 gousse de vanille
1/4 de cuil. à café de mélange 4-épices moulu
1 cuil. à soupe de poivre du Sichuan
2 cuil. à soupe d'eau
1 l d'eau
5 cl d'eau
.../...

RECETTE

1. Préparation des poires au poivre du Sichuan
Peler délicatement les poires williams, en conservant la queue. Dans une casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau, la gousse de vanille fendue et grattée, le poivre du Sichuan, ainsi que 6 cuil. à soupe bombées de fructose.

2. Plonger les poires dans le sirop épicé bouillant. Laisser cuire à faibles frémissements. Poser à la surface, afin d'immerger les poires, une sous-tasse à café ou éventuellement une assiette à pain, pour une cuisson bien homogène. Pocher les poires pendant 15 min (ce temps peut varier selon la maturité des poires). Pour vérifier la cuisson, planter la pointe d'un couteau dans le flanc de la poire : la cuisson est parfaite lorsque le couteau pénètre et ressort très facilement de la poire. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir les poires dans le sirop.

3. Égoutter les poires et les déposer debout sur une planche. Les couper au deux tiers de leur hauteur de manière à former un petit chapeau surmonté de la queue du fruit. À l'aide d'un vide-pomme ou d'un couteau fin, dégager les pépins de la partie inférieure. Enlever ensuite un peu de chair, afin de former une cavité d'environ 2 à 3 cm de diamètre. Réserver au frais la base des poires ainsi que les chapeaux.

4. Préparation du sorbet à la mûre
Dans un bol, mixer finement les mûres avec 5 cl d'eau, 2 cuil. à soupe bombées de fructose et le jus d'un demi-citron jaune. Filtrer cette préparation au chinois-étamine afin d'en éliminer les grains. Puis, verser l'ensemble dans la sorbetière. Turbiner jusqu'à obtention d'un sorbet à la consistance moelleuse. .../...

Temps de réalisation : 40 min

Sorbet au citron jaune en habit de jardin

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★

Nombre de calories selon le sucre choisi
Fructose : 175 calories/personne
Aspartame : 70 calories/personne
Xylitol : 210 calories/personne
Sucre : 310 calories/personne
Miel : 250 calories/personne

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

200 g de framboises fraîches
3 cuil. à soupe d'eau
4 citrons jaunes, non traités
6 cuil. à soupe bombées de fructose
+ 1 pointe de fructose
(ou autres sucres, selon votre choix calorique personnel, voir p. 33)
50 cl d'eau

INGRÉDIENTS DE DÉCOR

200 g de framboises fraîches
4 petits bouquets mélangés de verveine, menthe et romarin frais

LA RECETTE

1. Préparation du sorbet citron
À l'aide d'une râpe, prélever les zestes de 3 citrons jaunes. Les déposer dans une casserole et y verser 50 cl d'eau et 6 cuil. à soupe bombées de fructose. Porter l'ensemble à ébullition.

2. Couper les 4 citrons jaunes en deux et les presser pour en recueillir le jus. En dehors du feu, mélanger le sirop de zestes avec le jus des citrons jaunes.

3. Verser cette préparation dans la sorbetière et turbiner jusqu'à obtenir une consistance moelleuse. Verser le sorbet au citron ainsi obtenu dans un récipient et le conserver au congélateur.

4. Préparation du coulis de framboise
Dans un bol, mixer 200 g de framboises avec 3 cuil. à soupe d'eau. Passer la préparation au chinois-étamine afin d'en éliminer les grains. Rectifier l'éventuelle acidité du coulis avec une pointe de fructose, selon votre goût. Verser dans un récipient et conserver au frais.

5. Dressage
Dans chaque assiette creuse, déposer 3 quenelles de sorbet au citron (3). Arroser avec le coulis de framboise et décorer avec 200 g de framboises fraîches restantes. Piquer chaque assiette dressée d'un petit bouquet d'herbes mélangées.

Temps de réalisation : 45 min

Soufflé léger à la pomme et au citron vert

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★

Nombre de calories selon le sucre choisi
Fructose : 220 calories/personne
Aspartame : 205 calories/personne
Xylitol : 225 calories/personne
Sucre : 240 calories/personne
Miel : 235 calories/personne

INGRÉDIENTS

3 grosses pommes chanteclerc (ou autre variété)
2 citrons verts
4 jaunes d'œufs
8 blancs d'œufs
20 g de beurre
2 cuil. à soupe rase de sucre semoule
2 cuil. à café bombées de fructose *(ou autres sucres, selon votre choix calorique personnel, voir p. 33)*
4 cuil. à soupe d'eau
.../...

LA RECETTE

1. Préparation des moules à soufflés
Faire ramollir le beurre, dans un bol, au micro-ondes (attention à ne pas le faire fondre). Appliquer le beurre, à l'aide d'un pinceau, sur le fond et les parois des moules à soufflé. Saupoudrer les moules (fond et parois) de sucre et les faire tourner afin de bien le répartir (il reste collé au beurre). Retourner enfin chaque moule pour en éliminer l'excédent, en tapotant délicatement le fond.

2. Préparation des soufflés
Attention : dès que les blancs en neige sont incorporés dans l'appareil à soufflé, ils devront être cuits dans les 10 min et servis immédiatement.

3. Peler les pommes chanteclerc. Les détailler en quartiers, ôter les pépins du cœur à l'économe, puis retailler les quartiers en petits morceaux. Les mettre dans une casserole avec 4 cuil. à soupe d'eau. Laisser cuire les pommes à couvert pendant 20 min, à feu doux, sans cesser de remuer jusqu'à ce que les morceaux tombent en compote.

4. Passer la compote obtenue au mixeur et la transvaser dans un récipient mis au frais. Une fois la compote froide, en récupérer 300 g dans un saladier (le restant ne sera pas utilisé dans cette recette).

5. À l'aide d'une râpe, prélever les zestes des citrons verts. Couper ces derniers en deux et les presser. Ajouter le jus frais pressé et les zestes à la compote de pommes. Mélanger.
.../...

Temps de réalisation : 20 min

Grande Tradition Revisitée

Paris-brest au café

Marché pour 4 personnes

Niveau de difficulté : ★★★

Nombre de calories selon le sucre choisi
Fructose : 195 calories/personne
Aspartame : 185 calories/personne
Xylitol : 200 calories/personne
Sucre : 210 calories/personne
Miel : 205 calories/personne

INGRÉDIENTS PRINCIPAUX

4 couronnes de pâte à choux, cuites, d'environ 10 cm de diamètre *(recette p. 355)*
2 blancs d'œufs
13 cl de crème liquide entière
2 cuil. à café bombées de fructose *(ou autres sucres, selon votre choix calorique personnel, voir p. 33)*
1 cuil. à soupe bombée de café soluble

INGRÉDIENTS DE DÉCOR

4 bouquets de menthe fraîche
Cacao en poudre

POUR LA PETITE HISTOIRE :

Le Paris-brest fut inventé en 1910 par un pâtissier de Maisons-Laffitte, Louis Durand, qui voulut rendre hommage à la célèbre course cycliste Paris-Brest, créée en 1891, avec un gâteau représentant une roue de bicyclette.

LA RECETTE

Attention ! Cette recette ne peut être réalisée longtemps à l'avance. En effet, les blancs d'œufs présents dans la chantilly au café retomberont au-delà de 3 h. Mais le jeu en vaut la chandelle...

1. Préparation de la chantilly au café
Dans un saladier, monter en chantilly, ensemble, au fouet, la crème liquide entière et le café soluble. Il est important de l'ajouter au démarrage de l'opération, et non à la fin, pour que ce dernier soit bien dissous. Lorsque la crème est fermement montée, la conserver au frais.

2. Dans un autre saladier, monter les blancs en neige, puis ajouter le fructose, tout en remuant. Incorporer aussitôt ces blancs montés dans la crème au café *(pour la technique d'incorporation, voir p. 37)*. Dès que le mélange est bien homogène, arrêter de travailler la préparation de manière à éviter que les blancs ne retombent.

3. Montage des Paris-brest
À l'aide d'un couteau-scie, décalotter la partie supérieure des couronnes de pâte à choux. Garnir harmonieusement la base des couronnes de crème chantilly au café, en s'aidant d'une petite cuillère ou éventuellement d'une poche à pâtisserie (douille cannelée). Reposer les demi-couronnes du dessus et saupoudrer très légèrement de cacao. Conserver au frais.

4. Dressage
Au moment de servir, déposer les Paris-brest sur chaque assiette à l'aide d'une spatule et décorer chaque gâteau d'un petit bouquet de menthe.
Le Paris-brest peut également s'accompagner de crème anglaise *(recette p. 40)* à servir autour du chou.

Index alphabétique des recettes

Les bases de la Grande Cuisine de santé

BOUILLONS

Bouillons-mères
Bouillon de bœuf 49
Bouillon de crustacés 52
Bouillon de légumes 48
Bouillon de volaille 50
Bouillons-filles
Bouillon aurochs 56
Bouillon de la mariée 53
Bouillon Pondichéry 53
Bouillon sylvestre 54
Bouillon thaï 54

HUILES-PARFUMS

Huile de crustacés 62
Huile d'épices 60
Huile de noix de coco 60
Huile de romarin 58
Huile de thym 57
Huile de verveine 57

VINAIGRETTES ESSENTIELLES

Vinaigrette aurochs 65
Vinaigrette de la mariée 62
Vinaigrette neptune 69
Vinaigrette Pondichéry 64
Vinaigrette santé 66
Vinaigrette sylvestre 63
Vinaigrette thaï 64

SAUCES ÉMULSIONNÉES ET AUTRES BASES

Mayonnaise légère 73
Sauce à la fleur d'oranger 72
Sauce béarnaise 70
Sauce hollandaise 72
Sauce poivrade 74
Chips d'ail 75
Tomates confites 74

LIAISONS POTAGÈRES ET COULIS-COULANTS

Coulis-coulant de carottes 80
Coulis-coulant à la bordelaise 81
Coulis-coulant exotique 82
Coulis-coulant printanier 82
Liaison blanche 78
Liaison jaune 78
Liaison rouge 79
Liaison verte 76
Sauce verte 76
Sauce blanche 79

Les recettes Minceur Essentielle

(avec indication du nombre de calories par personne et du niveau de difficulté)

CRÈMES, SOUPES ET VELOUTÉS

Crème printanière d'asperges vertes 60 cal. ★ 108
Gazpacho pícaro de tomates et fraises 75 cal. ★ 110
Soupe d'artichauts au thym et à la citronnelle 70 cal. ★ 112
Soupe "canaille" de morue 120 cal. ★★ 113
Soupe de potiron à la vanille 130 cal. ★ 120
Soupe en neige au vert 165 cal. ★★★ 118
Soupe glacée au melon de coteau 120 cal. ★ 114
Soupe moelleuse d'automne aux cèpes 75 cal. ★ 115
Soupe mousseuse de chou vert à l'effilochée de canard et chantilly de truffe 160 cal. ★★★ 116
Soupe pimpante de carottes à l'orange 95 cal. ★ 122
Velouté d'aubergines au pistou 115 cal. ★ 123
Velouté Pondichéry aux petits encornets 90 cal. ★★ 124
Vichyssoise glacée au "caviar" de hareng et tartare de saumon 165 cal. ★★★ 126

ENTRÉES FROIDES

Brandade de courgettes au parmesan 135 cal. ★ 132
Cannelloni de crabe au fruit de la passion 150 cal. ★★ 128
Carpaccio de saumon aux olives et perles du Japon 105 cal. ★★ 130
Ceviche de merlan à la mangue et au gingembre 70 cal. ★ 133
Endives "sweet and sour", à la grecque 80 cal. ★ 141
Entremets mousseux de céleri au sabayon de truffe semé comme un jardin 100 cal. ★★ 134
Escabèche de moules en gelée d'eau de mer 105 cal. ★★ 136
Madras d'araignée de mer au pamplemousse 115 cal. ★★ 138
Mitonnée de lapereau en gelée potagère 165 cal. ★★★ 142
Mousse légère de carottes "à la coque" 140 cal. ★★★ 144
Œuf mollet en habit vert 140 cal. ★★ 146
Rillette crémeuse de poisson, sauce au raifort 125 cal. ★ 148
Royale d'artichauts en barigoule 120 cal. ★★ 149
Rouleau de printemps aux légumes croquants 70 cal. ★★ 150
Saumon torréfié aux épices, sauce café 150 cal. ★ 152
Tartare de tomates au basilic vert 45 cal. ★ 154
Terrine de champignons des bois 105 cal. ★★ 159
Terrine de raie en gelée maraîchère 200 cal. ★★★ 160
Terrine de carottes à l'orange et au cumin 105 cal. ★ 163
Terrine fondante de légumes 110 cal. ★★ 156
Tiramisu de tomates et chèvre frais au basilic 75 cal. ★ 164
Tomates rôties-farcies du petit berger 170 cal. ★★ 166

ENTRÉES CHAUDES

Blancs de poireaux pochés-grillés au bouillon 90 cal. ★ 171
Brochette de crevettes grillées, vinaigrette à la verveine 115 cal. ★ 179
Brochette de langoustines et tartare de pommes de terre à l'aigrelette 155 cal. ★★★ 168
Chaud-froid de rouget aux carottes confites 160 cal. ★★ 172
Gâteau soufflé de saumon aux crevettes 210 cal. ★★ 174
Parmentier de champignons en chaud-froid 130 cal. ★★★ 176
Tarte feuilletée aux champignons et aux asperges 165 cal. ★★ 180
Tarte fine à la tomate 130 cal. ★★ 182

SALADES

Salade bouchère au plat de côtes 250 cal. ★★ 188
Salade croquante de légumes à la coriandre 100 cal. ★★ 196
Salade d'aile de caille à la mousse de champignons 170 cal. ★★ 184
Salade de bœuf minute à la citronnelle 185 cal. ★★ 186
Salade de carottes à l'orange épicée 75 cal. ★ 190
Salade de cèpes poêlés, en chaud-froid, à la poire 150 cal. ★ 189
Salade de champignons de Paris à la pomme et au céleri 75 cal. ★ 192
Salade de chipirons à la catalane 160 cal. ★★ 193
Salade de coquillettes printanière 220 cal. ★ 88
Salade de crevettes aux croquignoles de crabe 160 cal. ★★ 194
Salade de haricots coco à la mangue 100 cal. ★ 198
Salade de mâche 60 cal. ★ 85
Salade de spaghetti aux légumes grillés 245 cal. ★★ 87
Salade frisée aux crevettes grillées 130 cal. ★ 86
Salade tiède de saint-jacques et mâche à la fleur d'oranger 140 cal. ★ 199
Salade tiède de volaille thaï "landaise" 140 cal. ★★ 200

Répertoire par type d'aliments et de parfums

LÉGUMES

Rouleau de printemps aux légumes croquants 150
Terrine fondante de légumes 156
Salade croquante de légumes à la coriandre 196
Bar poché dans un thé d'herbes et de légumes 204
Filet de thon en vinaigrette, aux rubans de légumes 216
Blanquette de veau aux légumes 338
Curry de légumes au riz basmati 272
"Mesclagne" de légumes à la crème d'herbes 281
Pot-au-feu de légumes au bouillon de la mariée 274
Raviole de légumes au bouillon d'herbes 276
Tagliatelles aux légumes et au basilic vert 278
Salade de coquillettes printanière 88
Salade de spaghetti aux légumes grillés 87
Salade de mâche 85
Œuf mollet en habit vert 146

Artichaut
Soupe d'artichauts au thym et à la citronnelle 112
Royale d'artichauts en barigoule 149

Asperge
Crème printanière d'asperges vertes 108
Tarte feuilletée aux champignons et aux asperges 180

Aubergine
Velouté d'aubergines au pistou 123

Carotte
Soupe pimpante de carottes à l'orange 122
Mousse légère de carottes "à la coque" 144
Terrine de carottes à l'orange et au cumin 163
Chaud-froid de rouget aux carottes confites 172
Salade de carottes à l'orange épicée 190

Céleri
Entremets mousseux de céleri au sabayon de truffe semé comme un jardin 134
Salade de champignons de Paris à la pomme et au céleri 192
Hachis parmentier de canard 350
Gratin de pommes - céleri - mangue à la fondue d'oignons 91

Cèpe, girolle et truffe
Soupe moelleuse d'automne aux cèpes 115
Parmentier de champignons en chaud-froid 176
Salade de cèpes poêlés, en chaud-froid à la poire 189
Limande-sole cuite à la vapeur, façon grenobloise 220
Soupe mousseuse de chou vert à l'effilochée de canard et chantilly de truffe 116
Entremets mousseux de céleri au sabayon de truffe semé comme un jardin 134

Champignon
Terrine de champignons des bois 159
Parmentier de champignons en chaud-froid 176
Tarte feuilletée aux champignons et aux asperges 180
Salade d'aile de caille à la mousse de champignons 184
Salade de champignons de Paris à la pomme et au céleri 192
Hachis parmentier de canard 350
Gratin de champignons 92

Chou
Soupe mousseuse de chou vert à l'effilochée de canard et chantilly de truffe 116
Aile de raie à la vapeur de chou, sauce thaï 202
Aumônière de caille au chou 238
Petit chou farci 352

Chou-fleur
Brandade de morue fraîche au chou-fleur 331
Couscous royal 344
Risotto de légumes aux crevettes 332

Courgette
Brandade de courgettes au parmesan 132

Endive
Endives "sweet and sour", à la grecque 141
Endives au halicot de volaille 250

Epinard
Magret de canard "atout" poivre 262
Saint-pierre aux épices tandoori 234

Haricot et lentille
Salade de haricots coco à la mangue 198
Cassoulet "sans péché" d'Eugénie 340
Tôt-fait de bœuf aux poivres fauves 270

Olive
Carpaccio de saumon aux olives et perles du Japon 130

Petit pois
Soupe en neige au vert 118

Poireau
Blancs de poireaux pochés-grillés au bouillon 171
Petits maquereaux grillés, sauce aux aromates 224

Poivron
Piquillos farcis à la morue douce 230
Tournedos de merlu aux poivrons rouges 237

Pomme de terre
Vichyssoise glacée au "caviar" de hareng et tartare de saumon 126
Brochette de langoustines et tartare de pommes de terre à l'aigrelette 168
Parmentier de champignons en chaud-froid 176
Filet de lieu, quenelles douces de purée acidulée 214
Champvallon de côtes d'agneau 335
Hachis parmentier de canard 350

Potiron
Soupe de potiron à la vanille 120

Riz
Curry de légumes au riz basmati 272
Risotto de légumes aux crevettes 332
Riz à l'impératrice 358

Tomate
Gazpacho pícaro de tomates et fraises 110
Tartare de tomates au basilic vert 154
Tiramisu de tomates et chèvre frais au basilic 164
Tomates rôties-farcies du petit berger 166
Tarte fine à la tomate 182
Brochette de lotte à la tomate et au laurier 208

POISSONS

Rillette crémeuse de poisson, sauce au raifort 148

Bar
Bar poché dans un thé d'herbes et de légumes 204

Barbue
Papillote de barbue "grand-mère" 222

Colin - Merlu
Griblette de colin, sauce simple 218
Tournedos de merlu aux poivrons rouges 237

Crabe - araignée - tourteau
Cannelloni de crabe au fruit de la passion 128
Madras d'araignée de mer au pamplemousse 138
Salade de crevettes aux croquignoles de crabe 194
Étuvée marine de tourteau et langoustines 212

Crevette et langoustine
Gâteau soufflé de saumon aux crevettes 174
Brochette de crevettes grillées, vinaigrette à la verveine 179
Salade de crevettes aux croquignoles de crabe 194
Paella maraîchère au bouillon safrané 328
Risotto de légumes aux crevettes 332
Hamburger de veau et crevettes à la vénitienne 254
Joue de veau laquée au gingembre et à la citronnelle 258
Salade frisée aux crevettes grillées 86
Étuvée marine de tourteau et langoustines 212
Brochette de langoustines et tartare de pommes de terre à l'aigrelette 168

Dorade
Dorade au plat, au thym et à la sarriette 210
Paella maraîchère au bouillon safrané 328

Encornets - chipirons
Velouté Pondichéry aux petits encornets 124
Salade de chipirons à la catalane 193

Hareng et maquereau
Vichyssoise glacée au "caviar" de hareng et tartare de saumon 126
Petits maquereaux grillés, sauce aux aromates 224

Lieu
Filet de lieu, quenelles douces de purée acidulée 214

Lotte
Piccatas de lotte, sauce croquante au safran 228
Brochette de lotte à la tomate et au laurier 208

Merlan
Ceviche de merlan à la mangue et au gingembre 133

Morue - Cabillaud
Soupe "canaille" de morue 113
Brandade de morue fraîche au chou-fleur 331
Cabillaud vapeur en feuille de figuier 209
Paella maraîchère au bouillon safrané 328
Piquillos farcis à la morue douce 230

Moule
Escabèche de moules en gelée d'eau de mer 136
Paella maraîchère au bouillon safrané 328

Raie
Terrine de raie en gelée maraîchère 160
Aile de raie à la vapeur de chou, sauce thaï 202

Rascasse et Saint-pierre
Rascasse cuite à la vapeur, sauce vierge 227
Saint-pierre aux épices tandoori 234

Rouget
Rouget en infusion mousseuse de verveine poivrée 207
Rouget côtier farci aux agrumes 232
Chaud-froid de rouget aux carottes confites 172

Saint-jacques
Salade tiède de saint-jacques et mâche à la fleur d'oranger 199
Nage de saint-jacques à la cardamome 206

Saumon
Vichyssoise glacée au "caviar" de hareng et tartare de saumon 126
Carpaccio de saumon aux olives et perles du Japon 130
Saumon torréfié aux épices, sauce café 152
Gâteau soufflé de saumon aux crevettes 174
Hamburger de saumon 219
Saumon à l'oseille "sans crème", un clin d'œil à la Maison Troisgros 236

Sole-limande
Limande-sole cuite à la vapeur, façon grenobloise 220

Thon
Filet de thon en vinaigrette, aux rubans de légumes 216

VOLAILLES

Caille et pigeon
Salade d'aile de caille à la mousse de champignons 184
Aumônière de caille au chou 238
Pigeonneau cuit "à la soie", sur une cerfeuillade à l'ancienne 264

Canard
Soupe mousseuse de chou vert à l'effilochée de canard et chantilly de truffe 116
Cassoulet "sans péché" d'Eugénie 340
Charpie de canard au vin de l'an passé 244
Hamburger de canard des Landes 253
Magret de canard "atout" poivre 262
Hachis parmentier de canard 350

Lapin
Mitonnée de lapereau en gelée potagère 142
Lapereau chabrol au bouillon de Pomerol 260

Pintade et poulet
Suprême de pintade voilée d'épices 267
Salade tiède de volaille thaï "landaise" 200
Blanc de volaille aux herbes 240
Couscous royal 344
Endives au halicot de volaille 250
Petit chou farci 352

VIANDES

Agneau
Couscous royal 344
Curry d'agneau aux épices d'Inde 348
Champvallon de côtes d'agneau 335
Jarret d'agneau au pamplemousse 256

Boeuf
Salade de bœuf minute à la citronnelle 186
Salade bouchère au plat de côtes 188
Braisade de joue de bœuf au four 242
Hamburger de bœuf à l'italienne 252
Pièce de bœuf à la ficelle 268
Tôt-fait de bœuf aux poivres fauves 270

Porc
Cassoulet "sans péché" d'Eugénie 340
Échine de cochon braisée à la citronnelle 246

Les secrets et recettes de Michel Guérard pour réconcilier savoureusement cuisine, santé et plaisir

UNE FORMULE INÉDITE

Des conseils et une "boîte à outils" révolutionnaire vous permettant de réinventer votre cuisine de tous les jours : un assortiment de bouillons essentiels, huiles-parfums, liaisons potagères, sauces légères et "coulis-coulants", simples à réaliser et combinables à l'infini.

140 recettes "Minceur Essentielle" inédites pour retrouver le plaisir du goût… tout en gardant la ligne. À l'honneur, les recettes **"Grande Tradition Revisitée"** ou comment cuisiner santé du cassoulet, du couscous ou un Paris-brest !

Michel Guérard est Chef des Prés d'Eugénie, à Eugénie-les-Bains, dans les Landes. Trois étoiles au Guide Michelin depuis 1977, il est l'un des fondateurs de la Nouvelle Cuisine et l'inventeur de la cuisine minceur. *Minceur Essentielle* est l'aboutissement de plus de quarante ans de recherche et de passion, depuis la parution de ***La Grande Cuisine Minceur***, son précédent ouvrage, traduit en douze langues et vendu à plus d'un million et demi d'exemplaires. Michel Guérard a fait la une de *Time Magazine*.

Parution mai 2012
Ouvrage relié, pelliculage mat, vernis relief sélectif brillant
Tranchefils & signet
Format 18 x 24 cm

376 pages quadri sur papier de luxe semi mat 170 g
Plus de 200 illustrations inédites : photographies de Charlotte Lasceve (design culinaire d'Élodie Rambaud), dessins de Michel Guérard
ISBN : 9782226241528
Code 6158125

30€ TTC

CONTACTS PRESSE
Chantal Mamou-Mani
T. 01 47 54 91 28
P. 06 60 63 58 79
quid@noos.fr